

**Питание для начальной школы и****Меню**

на 11 Ноября 2022 г.

**Завтрак**

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
71/2011	<b>Помидоры свежие порционно</b>	30	0.3	0.1	1.1	6.6	0.0	0.0	5.3	0.2
334/2004	<b>Макаронны запеченные с</b> макаронны. сыр.масло сл	130	7.5	11.2	30.3	257.4	0.1	0.1	0.2	0.5
16/2011	<b>Колбаса порционно</b>	15	2.3	6.0	0.0	63.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.0	0.0	0.0	0.2
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай	200/10	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0

**Итого:**

12.2	17.4	50.6	415.1	0.1	0.2	5.7	0.8
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----

**Обед**

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
111/2011	<b>Суп с макаронными</b> р., морковь, соль, томатная паста	200	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	0.5	0.4
294/2011	<b>Котлета рубленая из</b> пш.сух.пан.соус том,	80	12.2	10.9	10.8	189.8	0.1	0.1	5.6	2.5
312/2011	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, масло сл., молоко, соль	100	2.1	1.6	12.8	73.2	22.1	0.8	2.5	0.9
1210/2011	<b>Напиток из плодов</b> вода, шиповник, сахар.	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	3.4	0.7	18.7	99.0	0.0	0.4	0.0	0.2

**Итого:**

21.8	18.1	56.5	526.7	22.2	1.3	8.5	4.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Лукьянец Т.И./

ектор школы

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
4.2	6.0	7.8	0.3
153.7	13.4	13.6	0.8
3.9	3.8	30.3	0.3
4.0	2.8	13.0	0.2
13.6	11.7	22.1	2.1

179.4	37.6	186.8	3.7
-------	------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
8.8	10.0	53.0	1.2
35.2	20.8	76.8	1.8
25.5	17.8	51.3	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0
6.3	17.1	45.0	1.1

75.8	65.7	226.1	4.6
------	------	-------	-----